Rok XVI. 15. Luty 1896. Nr. 3.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

Cena prenumeracyjna:
Miejscowa rocznie
bez przesyłki . . 1 zł. 20 ct.
z przesyłką . . . 1 „ 30 „
Zamiejscowa
z przesyłką . . . 1 „ 50 „
Miejscowa półrocz.
bez przesyłki . . 65 ct.
z przesyłką . . . 70 „
Zamiejscowa
z przesyłką. . . . 80 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

„SOKÓŁ“
ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.
WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.
REDAKCYA WE LWOWIE ULICA ZAMOYSKIEGO L. 18; ADMINISTRACYA ULICA ZIMOROWICZA L. 5.
Prenumerować można: w Administracyi, w kancelaryi Tow. „Sokoł“ l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.
Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.
Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najdalej do 20. w miesiącu.

Ważna czynność przed Zlotem.

Wydział Związku uchwalił już i rozesłał Towarzystwom związkowym regulamin dla okręgów, który umieszcza się poniżej, a zarazem wezwał te towarzystwa, aby ukonstytuowały się w okręgi zaraz, najpóźniej zaś do końca marca b. r.

Pospiech ten usprawiedliwia się terminem III. Zlotu i zadaniem, jakie przypada okręgom w okresie przedzlotowym.

Każdemu Sokołowi zależy na tem, aby III. Zlot pod każdym względem, a w pierwszym rzędzie pod względem wykonania ćwiczeń zlotowych tak ilościowo jak i jakościowo wykazał rzeczywisty postęp sokolstwa polskiego w porównaniu z pierwszymi dwoma zlotami.

Sokolstwo to z każdym dniem staje się bardziej jednolitem i świadomem obowiązków wynikających ze zdrużenia się pod jednym sztandarem — związkowym.

Cześć dla tego sztandaru wymaga od nas wszystkich, abyśmy w Krakowie stanęli pod nim jak najliczniej, a wyniki pracy sokolej przedstawili jak najpiękniej.

Jeżeli można powiedzieć o nas, że bywamy czasem nie tacy, jak Sokołom — godnym tego imienia — zawsze być trzeba, to złożyliśmy już dowody, że umiemy także być Sokołami w każdym calu.

I takimi właśnie mamy przedstawić się narodowi naszemu w Krakowie, aby zadać kłam temu wszystkiemu, co rozgaduje o nas stronnicza złośliwość i co dzień głośniejsza przewrotność.

Jedna zarzuca nam, że jesteśmy zbiorowiskiem starych dzieci, dla których nie ma nic ważniejszego nad hałaśliwą zabawę i próżną paradę, druga zaś podsuwa nam takie hasła i dążności, jakie nie śniły się nigdy ani twórcom sokolstwa, ani nikomu z naszych szeregów. Obydwie zaś zgadzają się ze sobą o tyle, iż jedna i druga nie chce widzieć, że — według zasadniczych postanowień naszego zakonu sokolego — jesteśmy wielkiem stowarzyszeniem obywateli pracujących na tle czysto narodowem, z poszanowaniem wielkich tradycyj naszych i hołdem dla zdobyczy postępu — nad rozbudzeniem i krzepieniem zanikających sił fizycznych naszego narodu i zależnej od nich dzielności naszej duchowej!

Związek sokoli, który przestrzega pilnie, abyśmy nie zeszli z tych wyżyn pracy narodowej, pełnej uwielbienia dla przeszłości i wielkiej wiary w lepszą przyszłość, i który ubolewa nad każdem zboczeniem od zasadniczej myśli sokolej, zboczeniem — przyznać można z chlubą — nadzwyczaj rzadkiem i tylko z krewkości poczętem, przyrzekł nam ułatwić tę pracę, jaka nas czeka, a właściwie od dawna już zaprzątać powinna.

Jednem z tych ułatwień będą zorganizowane okręgi sokole, które czuwać mają za pośrednictwem okręgowych gron nauczycielskich, aby w towarzystwach należących do okręgu odbywały się pilnie, licznie i wytrwale ćwiczenia gimnastyczne, a w pierwszym rzędzie zlotowe, i które przed walnym popisem w Krakowie urządzą ćwiczenia próbne w takiem miejscu i w taki sposób, aby zapewnić jednolity, dzielny i piękny występ nas wszystkich na boisku krakowskiem.

Niechże tedy nowa organizacya sokola, która wyszła już z fazy projektów i wniosków, będzie tak pilną, ruchliwą i pełną życia, abyśmy uczuli wszyscy, że przybył nam nowy czynnik rozwoju i wzrostu — przez pracę stateczną, wytrwałą i celów swych świadomą przez pracę, która nie ma nic wspólnego z zabawą i paradą, przez pracę wprost wrogą hasłom niegodziwie nam podsuwanym, przez pracę, której ostatecznym celem — odrodzenie fizyczne i duchowe!

Wśród pracy dla tego celu ostatecznego mamy i musimy mieć — że tak powiem — cele bliższe, chwile walnego przeglądu wyników pracy już spełnionej, przeglądu pożytecznego dla nas, pouczającego dla sędziów naszych, jak wiemy, nie zawsze sprawiedliwych.

Dziś najbliższym celem naszym — liczny i godny imienia naszego, udział w III zlocie!

Pamiętajcie o tem druhowie, którym powierzono losy okręgów sokolich:

Pamiętajcie i zaraz bierzcie się do pracy!

Wkładki związkowe.

Niektóre towarzystwa związkowe pojmują mylnie postanowienia statutu co do wkładek mających się uiszczać do kasy Związku i wykazawszy w rocznem sprawozdaniu pewną liczbę członków, częstokroć nawet imiennie poszczególnionych, wpłacają następnie wkładki od mniejszej liczby motywując swe postępowanie tem, że liczba członków uległa zmniejszeniu wskutek wystąpienia lub wykreślenia w ciągu roku następującego po roku sprawozdawczym.

Wydział Związku uważa tedy za właściwe zwrócić uwagę tych towarzystw, że według §. 7. a) stat. związk. opłaca się wkładkę w stosunku do ilości członków towarzystwa wykazanej w ostatniem rocznem sprawozda-

niu, że zatem wkładki związkowe mają charakter opłaty wnoszonej z dołu, po upływie roku, a zmiana liczby członków w ciągu roku kasowego ma być wykazaną w następnem rocznem sprawozdaniu i służyć jako podstawa przypisu wkładek związkowych za ten nowy rok sprawozdawczy z dołu płacić się mających.

Regulamin dla okręgów

uchwalony przez Wydział Związku w d. 2. lutego 1896.

Zadanie i środki.

§. 1. Zadaniem okręgu jest wspieranie Związku w skuteczniejszem pielęgnowaniu i szerzeniu gimnastyki.

§. 2. Okręg spełnia to zadanie zapomocą

a) urządzania ćwiczeń próbnych i zlotów okręgowych;

b) przestrzegania, by w towarzystwach do okręgu należących odbywały się ćwiczenia gimnastyczne;

c) popierania rozwoju towarzystw do okręgu należących i zakładania nowych towarzystw;

d) przestrzegania jednolitych zasad w ustroju towarzystw do okręgu należących;

e) wykonywania zleceń Wydziału związku odnoszących się do okręgu.

Skład okręgów.

§. 3. Do okręgu należą towarzystwa przez Wydział związkowy do tego okręgu przydzielone; — towarzystwa które ze Związku wystąpią, albo przez Wydział Związku zostaną wykreślone lub wykluczone, przestają należeć do okręgu.

§. 4. Wydział Związku ma prawo okręgi łączyć i rozdzielać, tudzież wydzielać towarzystwa z jednego okręgu i przydzielać do drugiego.

Siedziba.

§. 5. Siedzibę okręgu oznacza Wydział Związku i temuż przysługuje prawo przeniesienia siedziby do innej miejscowości.

Obowiązki Towarzystw okręgowych.

§. 6. Towarzystwo do okręgu należące ma obowiązek:

a) wypełniać polecenia Wydziału okręgowego;

b) brać udział w ćwiczeniach próbnych i zlotach okręgowych;

c) przyczyniać się do pokrywania kosztów urządzenia ćwiczeń próbnych i zlotów okręgowych po myśli §. 19;

d) pokrywać koszta podróży nauczyciela na posiedzenia grona nauczycielskiego okręgowego, jeżeli tego nauczyciel zażąda.

§. 7. W ćwiczeniach próbnych i zlotach okręgowych mogą brać udział tylko członkowie towarzystw do tego okręgu należących.

Wydział okręgowy.

§. 8. Do Wydziału okręgowego wchodzą:

a) z Towarzystwa centralnego (tj. towarzystwa w siedzibie okręgu) prezes, jego pierwszy zastępca ewentualnie drugi zastępca, jeżeli taki urząd w Towarzystwie centralnem istnieje, dyrektor (gdyby zaś taki urząd nie istniał, sekretarz), skarbnik i gospodarz na czas ich urzędowania w towarzystwie centralnem;

b) delegaci towarzystw do okręgu należących; Wydział każdego towarzystwa okręgowego wybiera jednego delegata na czas urzędowania Wydziału okręgowego; mandat wydziałowego gaśnie, skoro przestanie być członkiem towarzystwa, które go wybrało lub skoro towarzystwo to przestanie być członkiem Związku;

c) naczelnik okręgowy (lub zastępca), którego mianuje Wydział okręgowy na czas swego urzędowania.

Delegat Wydziału Związku ma prawo udziału w posiedzeniach Wydziału okręgowego z głosem doradczym.

§. 9. Prezes, jego zastępca, skarbnik i gospodarz Towarzystwa centralnego pełnią te same obowiązki w Wydziale okręgowym; dyrektor, względnie sekretarz pełni obowiązki sekretarza. Zastępców sekretarza, skarbnika i gospodarza wybiera Wydział okręgowy na czas swego urzędowania. Zakres czynności sekretarza, skarbnika, gospodarza i ich zastępców określa regulamin czynności Wydziału Związku, analogicznie zastosowany.

Zakres działania Wydziału okręgowego.

§. 10. Wydział okręgowy:

a) spełnia zadania okręgu i wykonuje czynności leżące w zakresie jego działania (§. 2.);

b) mianuje naczelnika okręgowego grona nauczycielskiego i jego zastępcę, o czem ma bezzwłocznie zawiadomić Wydział Związku;

c) zatwierdza wnioski grona nauczycielskiego okręgowego, a jeżeli te wymagają zatwierdzenia Wydziału Związku, przedkłada je do zatwierdzenia Wydziałowi związkowemu;

d) zawiaduje funduszem zlotowym (§. 19.);

e) zdaje sprawę ze swych czynności Wydziałowi Związku przy końcu swego urzędowania.

Czas urzędowania.

§. 11. Wydział okręgowy sprawuje swe obowiązki przez rok administracyjny Towarzystwa centralnego, a względnie aż do ukonstytuowania się następnego Wydziału okręgowego.

§. 12. Wydziały towarzystw do okręgu należących są obowiązane zaraz przy ukonstytuowaniu się wybrać każdego roku delegata do Wydziału okręgowego i o tem zawiadomić prezydyum Wydziału okręgowego.

§. 13. Prezes Wydziału okręgowego obowiązany jest każdego roku zaraz po ukonstytuowaniu się Wydziału centralnego zwołać posiedzenie Wydziału okręgowego celem ukonstytuowania się. Obowiązki prezesa w razie przeszkody wykonuje pierwszy, względnie drugi zastępca.

Posiedzenia.

§. 14. Zwyczajne posiedzenia Wydziału odbywają się raz na trzy miesiące, nadzwyczajne wedle potrzeby. Zwołuje je prezes z podaniem porządku dziennego. Zwołania nadzwyczajnego posiedzenia Wydziału może zażądać pisemnie trzecia część członków Wydziału okręgowego, wymieniając przedmiot obrad.

Obradami kieruje prezes i czuwa nad wykonaniem uchwał.

§. 15. Do kompletu potrzebną jest obecność prezesa i połowy członków Wydziału; nieobecność na posiedzeniu winien wydziałowy usprawiedliwić. Uchwały zapadają zwykłą większością głosów obecnych, w razie równości głosów rozstrzyga przewodniczący, który zresztą nie głosuje.

Regulamin obrad.

§. 16. Przepisy regulaminu obrad Wydziału Związku mają być analogicznie zastosowane do porządku obrad Wydziału okręgowego.

Miejsce obrad.

§. 17. Posiedzenia okręgowego Wydziału i grona nauczycielskiego odbywają się z reguły w siedzibie okręgu, w lokalu oznaczonym przez Wydział Towarzystwa centralnego; akta okręgu należy odrębnie przechowywać w Towarzystwie centralnem.

Zloty okręgowe.

§. 18. Zloty okręgowe mogą się odbywać tylko za zezwoleniem Wydziału związkowego. Program zlotu okręgowego wraz z programem ćwiczeń ma być przedłożony Wydziałowi związkowemu do zatwierdzenia na trzy miesiące naprzód. Próby zlotów okręgowych lub związkowych (ćwiczenia próbne) odbywają się za uchwałą Wydziału okręgowego. Inne zjazdy towarzystw do jednego okręgu należących mogą odbyć się za zezwoleniem Wydziału okręgowego, towarzystw w różnych okręgach położonych za zezwoleniem lub na wezwanie Wydziału Związku.

Pokrycie kosztów.

§. 19. Koszta zlotów okręgowych pokrywają dochody na ten cel uzyskane; ewentualny niedobór pokrywają towarzystwa okręgowe w miarę liczby swoich członków. Nadwyżka dochodów staje się funduszem zlotowym. Koszta ćwiczeń próbnych pokrywają fundusze zlotowe, o ile istnieją, ewentualnie towarzystwa okręgowe w miarę liczby swoich członków.

Lustracye.

§. 20. W razie wysłania lustratora przez Związek do okręgu, Wydział okręgowy winien mu być pomocny w przeprowadzeniu lustracyi okręgu.

Ćwiczenia oporne

podał

Dr. med. T. Tyszecki.

Szwedzki gimnastyk Ling a za nim niemieccy Rothstein i Neumann wprowadzili do gimnastyki prócz ruchów czynnych i biernych tak zwane ruchy zdwojone, które my nazywamy opornymi. Podzielili więc cały system ruchów gimnastycznych według następującego szematu:

Ruchy	proste	czynne.
		bierne.
	zdwojone (sporne)	dośrodkowe (czynno-bierne).
		odśrodkowe (bierno-czynne).

Ruchów zdwojonych, które stanowią istotę ćwiczeń opornych, używamy wyłącznie do celów leczniczych, dla usunięcia pewnych zboczeń organicznych ciała a głównem zadaniem ich jest zadziałać tj. wzmocnić pewną grupę mięśni. I bez wątpienia, siła mięśnia wzrasta, jeżeli mięsień wykonywa pewien ruch, tem bardziej jeżeli w wykonaniu tego ruchu napotka w drodze na przeszkodę, opór, który musi pokonać. Pomijając opory czysto fizyologiczne w stawach, dalej opór powietrza i t. d. może ręka drugiego ćwiczącego być takim oporem i uczynić przeszkodę w zamierzonym ruchu.

Jak wspomniałem, ruchy oporne znalazły pełne zastosowanie w gimnastyce leczniczej — w systemie gimnastyki sokolej znajdzie się dla nich kącik, aby je przeprowadzić można oczywiście tylko w zastępie. Do wykonania ćwiczeń opornych potrzeba przynajmniej dwóch ćwiczących — a muszą oni wykonywać te ruchy według zasad dźwigni.

Zobaczymy to na przykładzie. Nazwijmy jednego ćwiczącego przez A drugiego przez B. Chcę np. u ćwiczącego A wzmocnić mięsień dwugłowy (m. biceps) u prawego ramienia. Mogę to wykonać w dwojaki sposób. Każę druhowi A ramię prawe zginać w stawie łokciowym (z położenia ramienia w poziom wprzód dłoń ku górze zwrócona) i polecam druhowi B schwycić swoją prawą ręką za przegub prawy druha A, a lewą ręką od spodu podeprzeć łokieć prawy druha A i wtedy B opiera się zamierzonemu zginaniu tj. aby druh A ramienia prawego w stawie łokciowym nie zginał. Widzimy przytem jak mięsień dwugłowy się kurczy, ażeby pokonać opór stawiany przez druha B, a zadaniem dla druha B jest tak nieznacznie opór osłabiać — ażeby sile kurczącego się mięśnia ustępywał. W tym wypadku zachował się A czynnie, i starał się zginać ramię — druh B stawiał opór bierny — on niejako pozwalał się przyciągać przez druha A. Ruch więc cały tych dwóch ćwiczących stawał się czynno-bierny. Ponieważ zaś równocześnie oba końcowe punkty mięśnia dwugłowego zbliżają się do punktu środkowego — ruch stawał się dośrodkowym (koncentrycznym) — a obaj druhowie wykonali ruch oporny czynno-bierny dośrodkowy.

Jeżeli zaś każę druhowi A trzymać swe prawe ramię ugięte, a druhowi B polecam próbować to ramię prostować (tym samym chwytem co w pierwszym przypadku), to A stawiać może tym próbom przedsięwziętym przez B w celu wyprostowania, opór bierny. I znów widzimy, że mięsień dwugłowy się silnie napina, aż w końcu B uzyska wyprostowanie ramienia. Oba więc punkty końcowe m. dwugłow. pomimo, iż mięsień ten wykonywał cały szereg nieznacznych skurczów, oddaliły się od swego punktu środkowego a wtedy obaj druhowie wykonali ruch bierno-czynny oporny odśrodkowy[1]).

Istotna różnica między dośrodkowymi a odśrodkowymi ruchami opornymi leży w tem — że w pierwszym wypadku mięsień się skurczył — w drugim wydłużył.

Co się zaś tyczy fizyologicznego działania, to nie zachodzi między oboma różnica żadna różnica.

Jak z tego się okazuje, mamy 2 rodzaje ćwiczeń opornych i tak:

1. jeden ćwiczący zamierza ruch wykonać — drugi mu się sprzeciwia.

2. jeden ćwiczączy stara się utrzymać w pewnem przez siebie obranem położeniu — drugi stara się go z tego położenia wyprowadzić.

Ruchy oporne powinny się odbywać statecznie, bez rzutu lub targania, tu bowiem mamy na celu wywołanie energii ciągłej w wytrzymywaniu pewnych grup mięśniowych w obranem położeniu.

Podział tych ćwiczeń odpowiada w zupełności podziałowi ćwiczeń wolnych w miejscu, a jakikolwiek ruch ćwiczący wykonać zamierza, a więc czy to głową, ramionami, nogami lub tułowiem — drugi ćwiczący opór stawić może. Rozchodzi się tylko o to, gdzie znaleść punkt podparcia i jakiego należy użyć chwytu, ażeby tem łatwiej można się sprzeciwić.

Podaję kilka przykładów:

A = zamierzający wykonać ruch.

B = stawiający opór twarzą do ćwiczącego.

A	B
1. Ram. podnieś wprzód.	Opór za przeguby.
2. Opuść.	„ „ „ od dołu.
3. R. z pionu opuść bokiem.	„ od zewnętrznej strony barków.
4. Skład / Rozkład ramion w poziomie przodzie.	„ od wewn. strony / „ zewn. „ ram.
5. Skłoń się wprzód.	„ od przodu za barki.
6. Prostuj się.	„ kładąc dłonie na łopatki.
7. Skłoń się wstecz.	„ kładąc dłon. na łop.
8. Prostuj się.	„ od przodu za barki.
9. Skłoń się w lewo (pr.).	„ pr. ręką pod l. pachę. / l. „ na prawy bark.
10. Zwróć się w lewo (pr.).	„ p. r. za bark l. od tyłu. / l. r. za b. p. od przodu.
11. Kuczka, przysiad.	„ rękami pod pachy.
12. Z kuczki (przysiadu) powstań.	„ „ na barki.
13. W leżeniu na wznak nogi rozkrocz.	„ „ od zewnątrz za uda.

[1]) Wielu jest zdania, że dośrodkowe ruchy są takie, zapomocą których członki ciała do środka t. j. kręgosłupa się zbliżają — odśrodkowe, zapomocą których się od środka oddalają.

A	B
14. W leżeniu na wznak nogi złącz.	Opór rękami od wewnątrz za uda.
15. W leżeniu na wznak nogi podnieś.	„ „ za uda z wierzchu.
16. W leżeniu na wznak nogi opuść.	„ „ za uda od spodu.

i t. d.

Można więc bardzo wiele wykonać kombinacyj — a na podstawie tych kilku przykładów łatwo każdy nauczyciel potrafi zestawić więcej podobnych.

Cwiczenia lancą.

A. Pieszo.

a) Ćwiczenia wstępne.

Lanca składa się z grotu, drzewca i tylca. Pod grotem jest chorągiewka, w środku zaś drzewca przytwierdzony jest rzemyk do noszenia lancy na ramieniu.

1. Rozstęp. Ćwiczenia wykonywamy w rozstępie wolnym, mniej więcej ośm kroków

2. Postawa. Lanca przy palcach prawej stopy, oparta tylcem o ziemię, drzewce przylega do prawego barku. Prawe ramię zwisłe, ręka ujmuje lancę chwytem widełkowym, wielkim palcem od tyłu.

3. Na rozkaz: „Do marszu broń!“ prawa ręka podrzuca lancę w górę o 20 ctm. od ziemi, tylcem do przodu, tak że lanca spoczywa ukośnie na ramieniu. Przedbark ugięty do barku pod prostym kątem. Chwyt ręki niezmieniony.

4. Na rozkaz: „Do nogi broń!“ opuszcza się lancę do postawy (jak pod 2.).

5. Na rozkaz: „Za broń!“ z postawy przesuwa się prawą rękę do wysokości barku, przyczem palce ręki zwrócone są ku barkowi. Lewą rękę w pięść zwiniętą podnosi się przed środek piersi, jak na koniu do trzymania wodzów.

6. Na rozkaz: „Do ataku broń!“ prawą rękę podnosi się lancę w górę, o tyle, jak gdyby miała być wyjętą z tulejki, następnie przenosi się lancę do poziomu, grotem do przodu i przyciska się ją do boku. Prawa ręka obrócona jest dłonią do góry, lanca spoczywa pod pachą równolegle do ziemi. Równocześnie prawą nogą rozkrok.

b) Pchnięcia.

1, Wprzód. Ćwiczący skłania tułów nieco wprzód, ramię z lancą prostuje silnie do przodu; poczem ramię z lancą cofa do pierwotnego położenia, tj. do „Do ataku broń!“.

Rozkaz: „Naprzód pchnij!“ — „wróć!“.

2. Wprzód na prawo (skośnie). Ćwiczący zwraca tułów nieco w prawo i wykonuje pchnięcie w skośnym kierunku jak powyżej; poczem ramię z lancą cofa wstecz, tułów zwraca na prost.

Rozkaz: „Na prawo wskos pchnij!“ — „wróć!“.

3. Wprzód na lewo. Ćwiczący podnosi grot lancy nieco w górę, jak gdyby miał ominąć łeb koński, poczem przenosi lancę do poziomu i zwraca tułów w lewo. Pchnięcie i nawrot jak wyżej.

Rozkaz: „Na lewo wskos pchnij!“ — „wróć!“.

4. W prawo w bok wykonuje ćwiczący jak pchnięcie „wprzód na prawo“, tylko z silnym zwrotem tułowia w prawo.

Rozkaz: „W prawo pchnij!“ — „wróć!“.

5. W lewo w bok wykonuje ćwiczący jak pchnięcie „wprzód na lewo“, tylko ze silnym zwrotem tułowia w lewo. Nawrot, przenosząc lancę jak gdyby ponad koński łeb, do pierwotnego położenia.

Rozkaz: „W lewo pchnij!“ — „wróć!“.

6. Wstecz. Ćwiczący podnosi ramię z lancą w pion grotem w górę, przenosi ją opuszczając lancę grotem w dół do przodu koło prawego boku, pod pachę, grotem do tyłu skierowanym, poczem przytrzymując lancę pod pachą, przechwytuje wyprostowaną ręką, a zwracając głowę i wzrok w kierunku grotu, wykonuje pchnięcie do tyłu, uginając ramię w łokciu. Nawrot. Głowę zwraca na prost, ramię z lancą tylcem do góry zwróconą, prostuje w pion, opuszcza tylec w dół do przodu, koło prawego boku, przytrzymuje lancę pod pachą i przechwytuje ręką do pierwotnego położenia.

Rozkaz: „Wstecz pchnij!“ — „wróć!“.

7. W dół w prawo lub w lewo, wykonuje ćwiczący jak pchnięcie „na prawo“ lub „lewo“, tylko lancę opuszcza w dół, mniej więcej w wysokości piersi człowieka.

Rozkaz: „Opuść broń — na prawo (n. l.) pchnij!“ — „wróć!“.

c) Krycia.

1. Odbicia:

α) W prawo. Ćwiczący prostuje ramię z lancą silnie wprzód na prawo, przenosząc lancę w płaszczyźnie poziomej. Lanca z ramieniem po odbiciu tworzy linię prostą.

Rozkaz: „Na prawo odbij!“.

β) W lewo: analogicznie jak w prawo, tylko nieco wyżej, jak gdyby miał ominąć łeb koński.

Rozkaz: „Na lewo odbij!“.

2. Młyńce:

α) Młyniec pionowy. Ćwiczący wznosi ramię z lancą w pion, grotem w górę, poczem, zwracając rękę wielkim palcem do przodu, opuszcza lancę grotem w dół do przodu po lewej stronie ciała, i wykonuje okręg, następnie opuszcza lancę grotem w dół do przodu i wykonuje okręg po prawej stronie ciała.

Rozkaz: „Młyniec pionowy!“.

β) Młyniec poziomy. Ramię z lancą prostuje ćwiczący grotem wprzód na lewo, poczem tylec wyjmuje z pod pachy i zatacza grotem okrąg poziomy w lewo (do tyłu) po nad głową. Po okręgu lanca, grotem do przodu zwrócona, opiera się drzewcem na lewym barku. Z tego położenia wykonuje ćwiczący grotem w prawo do tyłu, okrąg poziomy po nad głową w prawą stronę. Po okręgu grot zwrócony do przodu, drzewce znajduje się pod pachą.

Rozkaz: „Młyniec poziomy!“

B. Na koniu.

1. Wsiadanie z lancą. Jeździec stoi z lewej strony konia, trzymając prawą ręką wodze uzdeczki, jak przy wsiadaniu bez lancy. Lanca spoczywa tylcem na ziemi, przy palcach lewej stopy, oparta drzewcem o lewy bark. Następnie podrzuca lancę lewą ręką nieco w górę, wykonuje obrót w prawo, równocześnie przesuwa prawą ręką po lewej wodzy uzdeczki, opuszcza lancę na ziemię, opierając ją drzewcem o lewy bark, poczem ujmuje wodze i grzywę, jak przy wsiadaniu bez lancy, chwyta lancę prawą ręką w wysokości piersi, przenosi ją do poziomu, grotem do przodu, poczem przekłada tylec na drugą stronę konia, chwyta lancę w lewą rękę, razem z wodzami, tuż pod prawą, wsiada na konia, chwyta lancę prawą ręką po nad lewą, podrzuca w górę, wkłada tylec do tulejki, ujmuje lancę w ten sposób, że ręka znajduje się w środku rzemienia, w końcu, wsuwa ramię w rzemień naręczny, puszcza lancę i porządkuje wodze.

2. Zsiadanie z lancą. Jeździec chwyta wodze i grzywę w lewę rękę, prawe ramię wyjmuje z rzemienia, zapomocą ruchu barkiem wprzód, chwyta prawą ręką lancę w wysokości głowy, wyjmuje ją z tulejki i podaje do lewej ręki, zesiada, chwyta lancę prawą ręką po nad lewą, przenosi ją na lewy bok konia, jak przy

wsiadaniu, stawia ją na ziemię, opiera o lewy bark, chwyta prawą ręką lewą wodzę uzdeczki, chwyta lancę lewą ręką, podnosi ją nieco w górę, równocześnie wykonuje obrot w lewo i krok naprzód, przesuwając prawą rękę po lewej wodzy uzdeczki, w końcu stawia lancę do lewej stopy, a prawą ręką ujmuje obydwie wodze uzdeczki.

3. Ćwiczenia lancą, wykonuje się tak samo jak pieszo i na te same rozkazy.

4. Oddanie czci na rozkaz: „Oczy w prawo (w. l.)!“ „Za broń!“

C. Gonitwa do pierścienia.

Jest to ćwiczenie w prowadzeniu konia w prostej linii i w trafianiu lancą w pewien cel. Służy ku temu pierścień, o różnej średnicy (od 10—25 ctm.), zrobiony z grubego drutu. Dla lepszego uwidocznienia przytwierdzoną jest do tegoż od dołu mała chorągiewka. Pierścień taki zawieszonym jest na poziomym kołku, tak by go można łatwo zdjąć, w wysokości 3·00 mtr. od ziemi, a w oddaleniu 1·50 mtr. od ściany ujeżdżalni.

Jeździec prowadzi konia prosto w kierunku pierścienia, trzymając lancę do ataku. Zbliżywszy się na kilkanaście kroków do pierścienia, podnosi grot lancy do wysokości tegoż, a w chwili, gdy już ma zdjąć pierścień, wykonuje pchnięcie wprzód lub wskos.

Początkowo wykonuje się to ćwiczenie w stępie, w miarę zaś wprawy, w szybszych rodzajach chodu, a w końcu i w skoku.

D. Strącanie głów lancą.

Przyrząd: Głowa naturalnej wielkości z płótna żaglowego, wypchana sianem lub wiórami, ustawiona na podwyższeniu (na słupie) w wysokości 1·50 mtr. od ziemi.

Zadanie: Pchnięciem lancy strącić głowę na ziemię. Jeździec zbacza na mniejsze lub większe oddalenie od przyrządu, zależnie od tego, czy chce wykonać pchnięcie, wprzód, wskos, wbok lub wstecz.

Ćwiczenia te wykonywa jeździec w różnych rodzajach chodu i w skoku.

E. Ścinanie głów szablą.

Przyrząd: Ten sam, jak do strącania głów lancą. Do cięć niskich ustawia się głowę na ziemi. Jeździec prowadzi konia na krok od przyrządu i wykonuje cięcia silnym zamachem. Wykonuje się we wszystkich rodzajach chodu i w skoku.

Ćwiczenia na III. Zlot sokolstwa polskiego w Krakowie

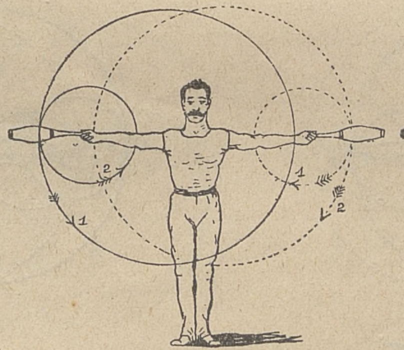
uchwalone przez związkowe Grono nauczycielskie.

Ćwiczenia maczugami.

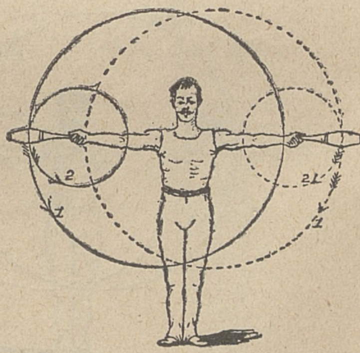
I. Oddział.



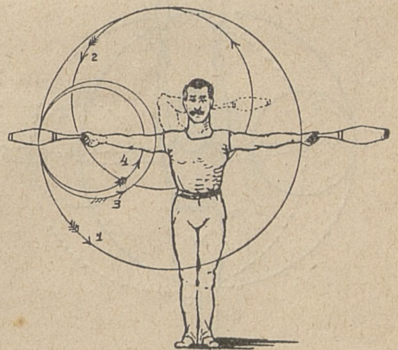
Postawa pierwotna: zasadna.



I. a, b.



I. c.



I. d.

a.

Post. zasadna: R. w bok, maczugi poziomo w bok.

1. Wielkie koła równorącz dołem.
2. Przyręczne koła równorącz dołem przed ramieniem.

(ośm razy).

b.

Post. zasadna: R. w bok, maczugi poziomo w bok.

1. Praworącz wielkie koło dołem.
2. „ przyręcz. „ „ przed ramieniem. (Lewe ramię wytrzymaj w bok).
3. Leworącz wielkie koło dołem.
4. „ przyręcz. „ „ przed ramieniem. (Prawe ramię wytrzymaj w bok).

(ośm razy).

c.

Post. zasadna: R. w bok, maczugi poziomo w bok.

1. { Praworącz wielkie koło dołem.
   Leworącz przyręcz. „ „ za ramieniem.
2. { Praworącz przyręcz. „ „ za ramieniem.
   Leworącz wielkie „ „.

(ośm razy).

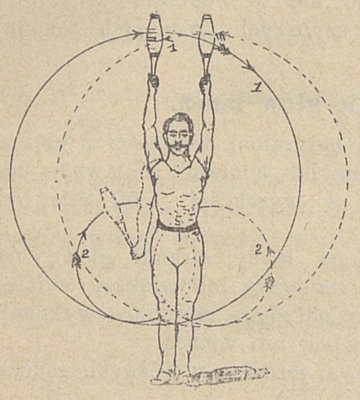
d.

Post. zasadna: R. w bok, maczugi poziomo w bok.

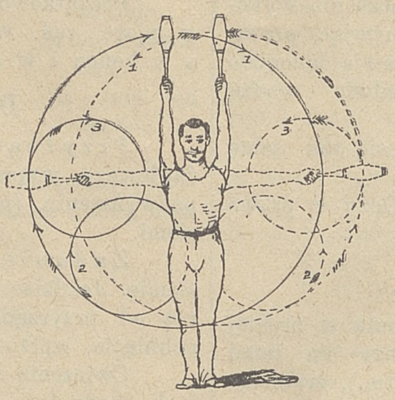
1. Wielkie koła równorącz dołem.
2. Małe „ „ za głową na zewnątrz.
3. (R. w bok) przyręcz. koła równorącz dołem przed ramieniem.
4. (R. w bok) przyręcz. koła równorącz dołem za ramieniem.

(ośm razy).

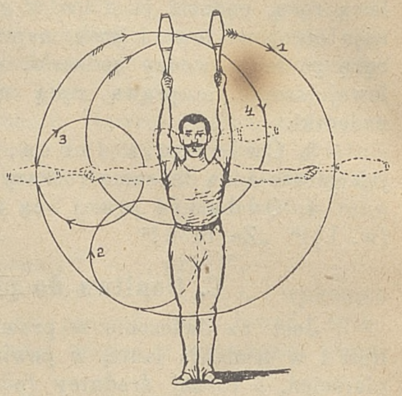
II. Oddział.



II. a, b.



II. c.



II. d.

a.

Post. zasadna: R. i maczugi w pion.

1. Wielkie koła równorącz do środka.
2. (R. i maczugi w dół) przyręczne koła równorącz za sobą na zewnątrz.

(ośm razy).

b.

Post. zasadna: R. i maczugi w pion.

1. Praworącz wielkie koło do środka.
2. (r. i maczuga w dół) praworącz przyręczne koło za sobą na zewnątrz.

(Lewe ramię wytrzymaj w pion).

3. Leworącz wielkie koło do środka.
4. (R. i maczuga w dół) leworącz przyręczne koło za sobą na zewnątrz.

(Prawe ramię wytrzymaj w pion).
(ośm razy).

c.

Post. zasadna: R. i maczugi w pion.

1. Wielkie koła równorącz do środka.
2. (R. i maczugi w dół) przyręczne koła równorącz za sobą na zewnątrz.
3. (R. i maczugi w bok) przyręczne koła równorącz za ramieniem górą.

(ośm razy).

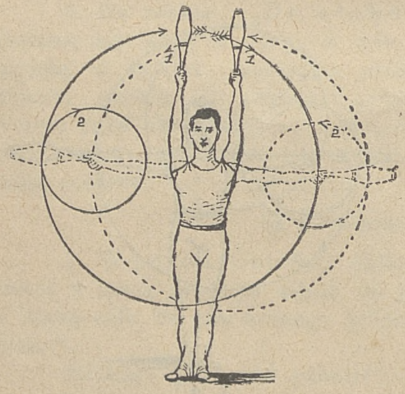
d.

Post. zasadna: R. i maczugi w pion.

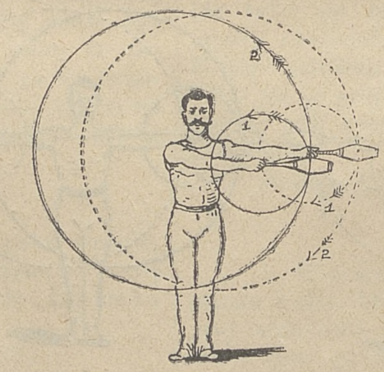
1. Wielkie koła równorącz do środka.
2. (R. i maczugi w dół) przyręczne koła równorącz za sobą na zewnątrz.
3. (R. i maczugi w bok) przyręczne koła równorącz za ramieniem górą.
4. Małe koła równorącz do środka za głową.

(ośm razy).

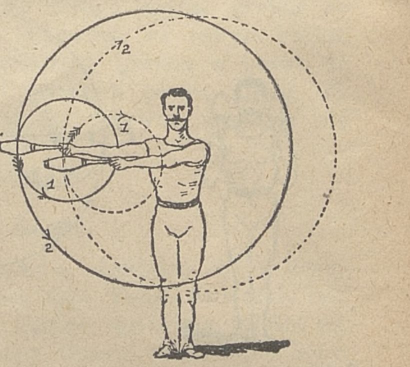
III. Oddział.



III. a.



III. b.



III. c.

a.

Post. zasadna: R. i maczugi w pion.

1. Wielkie koła do środka równorącz.
2. (R. i maczugi w bok) przyręczne koła równorącz przed ramieniem górą.

(ośm razy).

b.

Post. zasadna: R. i maczugi wprzód na lewo.

1. { Praworącz przyręczne koło zewnątrz rąk górą.
   Leworącz „ „ „ dołem.
2. { Praworącz wielkie koło górą.
   Leworącz „ „ dołem.

(ośm razy).

c.

Post. zasadna: R. i maczugi wprzód na prawo.

1. { Praworącz przyręczne koło zewnątrz rąk dołem.
   Leworącz „ „ „ „ górą.
2. { Praworącz wielkie koło dołem.
   Leworącz „ „ górą.

(ośm razy).

d.

R. i maczugi wprzód na lewo.

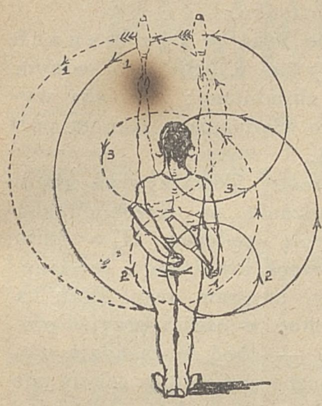
1. { Praworącz przyręczne koło zewnątrz rąk górą.
   Leworącz „ „ „ „ dołem.
2. { Praworącz wielkie półkole górą.
   Leworącz „ „ dołem.

R. i maczugi wprzód na prawo.

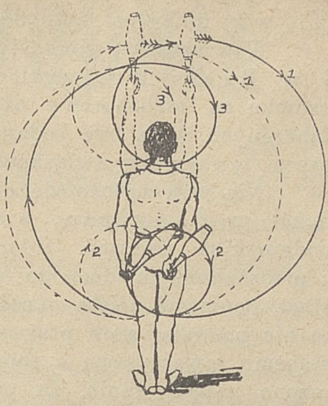
3. { Praworącz przyręczne koło zewnątrz rąk dołem.
   Leworącz „ „ „ „ górą.
4. { Praworącz wielkie półkole dołem.
   Leworącz „ „ górą.

(ośm razy)

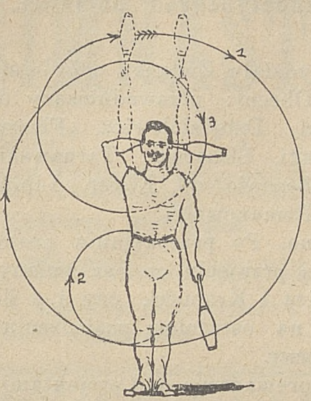
IV. Oddział.



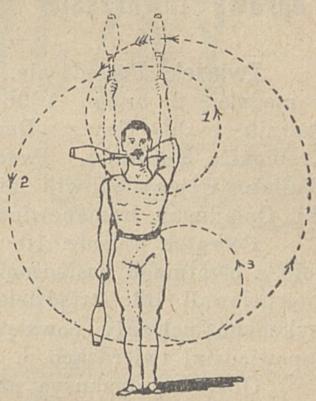
IV. a.



IV. b.



IV. c. prawe ramię.



IV. c. lewe ramię.

a.

Post. zasadna: R. i maczugi w pion.

1. Półkole wielkie równorącz w lewo — czyli:
   { Praworącz półkole do środka
   { Leworącz „ na zewnątrz }
2. (R. i maczugi w dół) przyręczne koła równorącz za sobą w prawo — czyli:
   { Praworącz przyręczne koło za sobą na zewnątrz
   { Leworącz „ „ „ „ do środka }
3. (R. i maczugi wprzód na prawo) małe koła równorącz za głową w lewo — czyli:
   { Praworącz małe koło za głową do środka
   { Leworącz „ „ „ „ na zewnątrz }
   (ośm razy).

b.

Post. zasadna: R. i maczugi w pion.

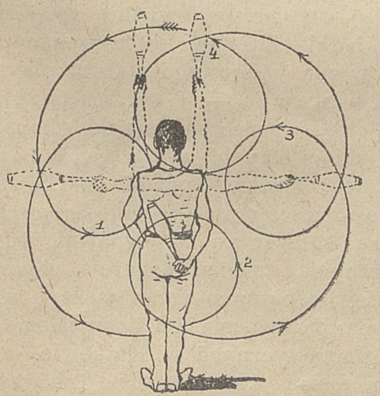
1. Półkole wielkie równorącz w prawo — czyli:
   { Praworącz półkole na zewnątrz
   { Leworącz „ do środka }
2. (R. i maczugi w dół) przyręczne koła równorącz za sobą w lewo — czyli:
   { Praworącz przyręczne koło za sobą do środka
   { Leworącz „ „ „ „ na zewnątrz }
3. (R. i maczugi wprzód na lewo) małe koła równorącz za głową w prawo — czyli:
   { Praworącz małe koło za głową na zewnątrz
   { Leworącz „ „ „ „ do środka }
   (ośm razy).

c.

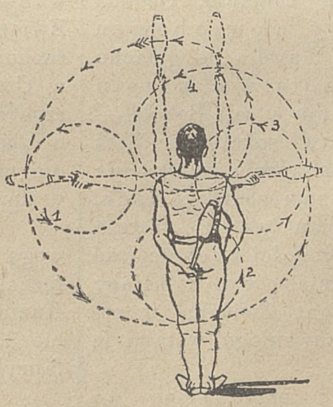
Post. zasadna: R. i maczugi w pion.

1. { Praworącz wielkie półkole do środka.
   { Leworącz małe koło za głową do środka.
2. { Praworącz (r. w dół) przyręczne koło za sobą na zewnątrz.
   { Leworącz wielkie półkole do środka.
3. { Praworącz małe koło za głową do środka.
   { Leworącz (r. w dół) przyręczne koło za sobą na zewnątrz.

(ośm razy).



IV. d. prawe ramię.



IV. d. lewe ramię.



Postawa pierwotna: zasadna.

d.

Post. zasadna: R. i maczugi w pion poczem
R. i maczugi wprzód na lewo.

1. { Leworącz przyręczne koło zewnątrz rąk dołem
   { Praworącz „ „ w środku „ „ } czyli:
   (przyręczne koła równorącz w lewo dołem).

R. i maczugi w dół.

2. { Leworącz przyręczne koło za sobą do środka
   { Praworącz „ „ „ „ na zewnątrz } czyli:
   (przyręczne koła równorącz za sobą w prawo).

R. i maczuyi wprzód na prawo.

3. { Leworącz przyręczne koło w środku rąk górą
   { Praworącz „ „ zewnątrz „ „ } czyli:
   (przyręczne koła równorącz w prawo górą).
4. { Leworącz małe koło za głową na zewnątrz
   { Praworącz „ „ „ „ do środka } czyli:
   (małe koła równorącz za głową w lewo).
   (ośm razy).

R. i maczugi w pion poczem
maczugi na barki.

Włodz. Świątkiewicz.

Uwaga. Linie ——— ciągłe oznaczają krążenia ramienia prawego.
Linie ············ przerywane oznaczają krążenia ramienia lewego.

Uwaga. Powyższe ćwiczenia maczugami wykonają jako ćwiczenia okręgów: okręg lwowski i stanisławowski. Do ćwiczeń tych mogą się przyłączyć i inne okręgi a nawet druhowie z poszczególnych gniazd.

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

Związek. Posiedzenie Wydziału Związku odbyło się w niedzielę 2. lutego 1896. Obecni: przewodniczący d. Czarnik i dd. Cenar, Durski, Dziędzielewicz, Fiszer, Krobicki, Kurowski, Padewski, Ślosarski, Tarnawski, Wallek. Usprawiedliwili nieobecność dd. Elster, Lipiński, Ostafiński, Romanowicz, Romanowski.

Początek o godz. 10. rano. Po przeczytaniu protokołu z ostatniego posiedzenia i przyjęciu go bez zmiany, interpelowali dd. Dziędzielewicz i Krobicki, czy i o ile wykonano uchwały powzięte na ostatniem posiedzeniu; odpowiedział twierdząco d. Fiszer.

Obszerną dyskusyą przeprowadzono nad projektami: regulaminu dla okręgów i regul. okręg. grona nauczyciel.

Regulamin dla okręgów doznał kilku zmian stylistycznych i zasadniczych. Uchwalono wydrukować go w Przewodniku gimn., odbitki rozesłać do towarzystw i wezwać je, aby ukonstytuowały się bezzwłocznie, najpóźniej zaś do końca marca.

Regulamin okręgowego grona nauczycielskiego uchwalony z nieznacznemi zmianami wniosku grona związkowego, postanowiono rozesłać do towarzystw dla spiesznego ukonstytuowania gron okręgowych.

Skarbnik przedstawił ruch kasowy, w czasie od 1. stycznia do 31. grudnia 1895; przychód wynosił 5.657·12 złr., rozchód 4.676·38 złr., saldo 652·94 złr. Bilans w r. 1895 wynosił w stanie czynnym i biernym 3.430·24 złr.; porównanie stanu czynnego z biernym — jako majątek Związku — 2.019·54 złr. — Przyjęto do wiadomości.

Budżet na r. 1896 z kwotą wpływów i wydatków 5.605·39 złr., przyjęto zgodnie z wnioskiem skarbnika.

Poświęcenie sztandaru związkowego podczas III. Zlotu, ma odbyć się na Wawelu; rodziców chrzestnych i wbijania gwoździ nie będzie; do kościoła — obecnie restaurującego się — wejdą tylko reprezentacye Związków i towarzystw sokolich. Osobna deputacya złoży wieniec żelazny na grobowcu Kościuszki. Podczas pochodu z Wawelu do gmachu Sokoła, ma być złożony hołd Sokolstwa miastu Krakowowi. Na uroczystem zebraniu w sali Sokoła — reprezentantów Związków i towarzystw sokolich tudzież zaproszonych gości — mają być przemówienia ze strony: duchowieństwa, mającej się zaprosić reprezentacyi kraju, miast Lwowa i Krakowa, włościaństwa i prezesa Związku. Szczegóły tych wszystkich czynności ma opracować przewodnictwo Związku z komisyą miejscową, a mający się wysłać do Krakowa osobny delegat Związku w porozumieniu z Wydziałem Sokoła krakowskiego wstawi je w ogólny program Zlotu.

Przyjęto do Związku i przydzielono do okręgu rzeszowskiego towarzystwo gimnastyczne Sokół w Przeworsku, założone 1. października 1893, członków 60, majątku 500 złr.

Towarzystwo gimn. Sokół w Borszczowie przyjęte do Związku w 2. połowie r. 1895 ma być uważane jako przyjęte dopiero od 1. stycznia 1896, ponieważ nie dostarczywszy w roku ubiegłym dat potrzebnych, nie mogło korzystać z praw przysługujących towarzystwu związkowemu. Towarzystwu gimnast. Sokół w Oświęcimiu zniżono wkładkę za r. 1895 z 50 na 36 ct. od każdego (56) członka.

Przyjęto do wiadomości sprawozdanie za rok 1895 towarzystw związkowych: Chodorów, Śniatyn, Jasło, Nowy Sącz, Radymno; ostatniemu towarzystwu zniżono wkładkę na r. 1896 z 50 na 36 ct. od każdego (.1, w r. ubiegłym było 39!) członka.

Towarzystwa gimnastyczne Sokół w Brzeżanach i w Rzeszowie wykluczyły w r. 1895 po jednym członku za niehonorowy czyn zbrodniczy; nazwiska wykluczonych mają być podane do wiadomości druhom prezesom towarzystw związkowych.

Nie przychylono się do prośby Towarzystwa gimn. Sokół w Podgórzu, o urządzenie na Krzemionkach podgórskich ćwiczeń zbiorowych podczas III. Zlotu z przeznaczeniem dochodu na rzecz proszącego towarzystwa, ponieważ ściśle określony program tego Zlotu na to nie pozwala, atoli pragnąc choć w części przyjść proszącemu towarzystwu z pomocą — choć w zasadzie wyrażono zapatrywanie, że publiczne ćwiczenia sokole nie mogą mieć celów finansowych — postanowiono przekazać prośbę jego, okręgowi krakowskiemu do rozważenia przy sposobności niedalekiego już ukonstytuowania się, czyby po III. Zlocie nie dał się urządzić w Podgórzu Zlot okręgowy krakowski.

Z powodu wydarzających się wypadków przedstawiania w rocznych sprawozdaniach niektórych towarzystw związkowych większej i z rzeczywistym stanem zgodnej, a przy wpłacaniu wkładek do kasy Związku — znacznie mniejszej liczby członków, uchwalono przypomnieć towarzystwom wyraźne postanowienie dotyczącego przepisu ustawy związkowej.

Przyjęto do wiadomości doniesienie Towarzystwa gimnast. Sokół: w Buczaczu — o składzie Wydziału wybranego w d. 14. stycznia br., w Śniatynie — o osobie delegata na r. 1896, w Przemyślu — o urządzeniu wieczorku inauguracyjnego w d. 25. stycznia br.

Przyjęto do wiadomości, że na uroczystość otwarcia w d. 7. grudnia 1895 sokolni tarnowskiej wysłano telegram, a na uroczystość 5. rocznicy założenia Koła gimnastyczno-spiewackiego nauczycieli szkół ludowych m. Lwowa delegowano dd. Czarnika i Durskiego, i że odpowiedziano Towarzystwom gimnast. Sokół: w Borszczowie — w spr. obowiązków wynikających z należenia do Związku, w Krakowie — w spr. wyrównania wzajemnego rachunku z tytułu wkładki i kosztów kursu wakacyjnego, w Czortkowie — w spr. wzorowego statutu dla towarzystw sokolich, w Tarnowie — w spr. postarania się u Rady szkolnej krajowej o poruczenie nauki gimnastyki dla młodzieży szkół miejscowych, w Zakopanem — w spr. przystąpienia do Związku i udziału w III. Zlocie.

Przyjęto do wiadomości wniesienie do Sejmu krajowego petycyi o dalszą subwencyę na wydawnictwo podręczników gimnastycznych, tudzież poparcie petycyi d. Kazimierza Homińskiego o bezzwrotną subwencyę w kwocie 3.000 złr. na zakupno maszyn do podniesienia jego fabryki przyrządów gimnastycznych w Krakowie.

W załatwieniu pisma „Koła pań“ Towarzystwa Szkoły ludowej we Lwowie, o rozesłanie do towarzystw związkowych i poparcie odezwy w spr. opodatkowania osób biorących udział w zabawach towarzyskich przez doliczanie do ceny biletów wstępu drobnej kwoty na cel Towarzystwa „Szkoły ludowej“ — uchwalono tę odezwę wraz z cennikiem papierów listowych i biletów wydanych nakładem tego Towarzystwa rozesłać do towarzystw związkowych z zaleceniem, aby bacząc na wielką doniosłość oświaty ludowej — w miarę warunków miejscowych powzięły stosowną uchwałę, ewentualnie zebrany grosz podatkowy dla zaznaczenia łączności sokolej i umożliwienia ewidencyi datków przez nas zebranych nadsełały na ręce Wydziału Związku.

Zakończono o godz. 4. po połud. *Dr. X. F.*

Odpowiedzialny redaktor Antoni Durski. **Nakładem Związku polskich gimnast. towarzystw sokolich.**
Z I. Związkowej drukarni we Lwowie ul. Lindego l. 4.